

Módulo **MHR** Manipulación Manual de Cargas Refresh

Manual Handling Refresh
MHR - (3 h 35 min)



Objetivo: El objetivo de este módulo es reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas para los técnicos de la industria eólica y permitir que los alumnos realicen sus tareas y actividades de la manera más segura posible cuando trabajan en un entorno de aerogeneradores.

PROGRAMA: MHR Manipulación Manual de Cargas Refresh

1. Introducción a la formación
2. Lesiones, síntomas y principios básicos de la manipulación manual
 - 2.1 Cómo evitar las lesiones musculoesqueléticas comunes en la industria eólica
 - 2.2 Síntomas típicos de las lesiones
 - 2.3 Principios esenciales de la manipulación manual
 - 2.4 Evaluación de riesgos dinámicos básicos e introducción al principio TILE
3. Actividades de calentamiento
4. Principios de manipulación manual
 - 4.1 Trabajar por encima de la altura del hombro
 - 4.2 Trabajar arrodillado
 - 4.3 Empujar y tirar
 - 4.4 Transportar
 - 4.5 Levantar
 - 4.6 Trabajos con herramientas manuales
 - 4.7 Posturas forzadas
5. Resumen de la formación
 - 5.1 Resumen de la formación
 - 5.2 Sesión de comentarios

Módulo MHR (Manipulación de cargas Refresh)

Duración: 3 h 35 min (1/2 día)

Programa MHR: Apdos. del 1 al 5

Validez del Certificado: 24 meses

Máximo nº alumnos: 12 personas x Ed.

Sede Central:

Vallecas (Madrid) • España

Telf.: +34 664 681 385 • madrid@totalhse.com

Centros acreditados en España:

Andosilla (Navarra) • España

Total HSE

Telf.: +34 664 681 385 • navarra@totalhse.com

Las Palmas (Islas Canarias) • España

SEPROM

Telf.: +34 902 008 482 • canarias@totalhse.com

Redondela (Galicia) • España

Verticalia Formación

Telf.: +34 986 401 472 • galicia@totalhse.com

Otros centros acreditados:

Hatzor Haglilit • Israel

IWTC

Telf.: +972 4 632 2095 • israel@totalhse.com

San José • Costa Rica

Desarrollos Floruma

Telf.: +506 2282-7468 • sanjose@totalhse.com

Santiago de Chile • Chile

ENACTRAR

Telf.: +56 944 402 179 • chile@totalhse.com

www.totalhse.com

